

**PERSEPSI DIET PADA SISWA SMK PARIWISATA DI KOTA
BANDUNG
SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana di Program Studi Pendidikan Tata Boga**



Oleh :
Sarah Halidhazia
NIM 1406633

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

**PERSEPSI DIET PADA SISWA SMK PARIWISATA DI KOTA
BANDUNG**

Oleh :

Sarah Halidhazia

NIM 1406633

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Tata Boga

© Sarah Halidhazia 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN
SARAH HALIDHAZIA
PERSEPSI DIET PADA SISWA SMK PARIWISATA DI KOTA
BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Ai Nurhayati, M.Si
NIP. 19671008 199302 2 001

Pembimbing II :



Dr. Hj. Rita Patriasih, M.Si
NIP. 19700811 199802 2 002

Mengetahui,

Kepala Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Dra. Sudewi Yogha, M.Si
NIP. 19590421 198603 2 001

ABSTRAK

**PERSEPSI DIET PADA SISWA SMK PARIWISATA DI KOTA
BANDUNG**

Remaja sering memperhatikan masalah penampilanya, banyak remaja di Kota Bandung yang menjadi member produk nutrisi dengan alasan mereka tidak puas akan bentuk tubuhnya, sehingga membuat mereka melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang ideal, terlihat menarik, tidak memiliki berat badan yang berlebihan. dan berujung melakukan diet yang tidak sesuai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui persepsi *body image*, jenis, jumlah makanan yang dikonsumsi, frekuensi waktu makan, pada siswa di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan desain penelitian *propotioned stratified random sampling*. Populasi penelitian adalah siswi di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung usia 15-18 yang telah belajar ilmu gizi. Teknik pengambilan sampel dengan cara menyebar kuisisioner ke 92 responden remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan persepsi responden terhadap *body image* 92 siswa smk Pariwisata di kota Bandung sebanyak 54% berada dalam kategori cukup baik. Persepsi responden terhadap persepsi jenis makanan yang dikonsumsi siswa smk pariwisata di kota Bandung sebanyak 51% atau lebih dari setengah responden berada dalam kategori cukup baik. Persepsi responden terhadap jumlah makanan yang dikonsumsi oleh 92 siswa smk pariwisata di kota Bandung sebanyak 51% atau lebih dari setengah responden berada dalam kategori cukup baik. Persepsi responden terhadap frekuensi waktu makan oleh 92 siswa smk pariwisata di kota Bandung sebanyak 70% atau lebih dari setengah responden berada dalam kategori cukup baik. Persepsi responden terhadap *body image*, jenis makanan yang dikonsumsi dan jumlah makanan yang dikonsumsi, serta frekuensi waktu makan berada dalam kategori cukup baik. Saran bagi remaja putri sebaiknya meningkatkan gambaran dan lebih memahami bagaimana persepsi *body image* yang positif, agar mampu meningkatkan kepercayaan diri dan terhindar dari perasaan tidak puas terhadap penilaian bentuk tubuh.

Kata Kunci : Persepsi Diet, *Body Image*, Remaja Putri

ABSTRACT

Diet Perceptions of Tourism Vocational High School Students in Bandung

Teenagers often watch over their appearance problems, many teenagers in Bandung who joined members of nutritional products because they are not satisfied with their body shape, making them do various ways to get the ideal body, attractive looks, not having an excessive weight, and lead them to inappropriate diet. The purpose of this study was to determine the perception of body image, types, amount of food consumed, frequency of meal time, on students at the Tourism Vocational High School in Bandung City. The research method used is descriptive with proportioned stratified random sampling research design. Population of this research is students in Bandung Tourism Vocational High School aged 15-18 who had studied about nutrition. The sampling technique is by distributing questionnaires to 92 young female respondents. The results showed respondents' perceptions of body image at Tourism Vocational High School in Bandung is 92 students as much as 54% which is at good category. Respondents' perception to the types of food consumed by high school tourism students in Bandung is 51 % which is more than half of the respondents, therefore, they are in a fairly good category. Respondents' perception to the amount of food consumed by 92 high school tourism students in Bandung is 51 % which is more than half of the respondents, therefore, they are in a fairly good category. Respondents' perceptions of the meal times frequency by 92 senior high school students in Bandung is 70 % which is more than half of the respondents were in a fairly good category. The subjects of research would increase that memory and more understanding how a positive body image, to be able to increase the durable beliefs and isolated from feelings are not satisfied to the assessment of the body.

Keywords: Diet Perceptions, Body Image, Teenagers

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Praktik	Error! Bookmark not defined.
E. Stuktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Persepsi	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Persepsi	Error! Bookmark not defined.
2. Macam-Macam Persepsi	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Seseorang.....	Error! Bookmark not defined.
a. Faktor Internal	Error! Bookmark not defined.
b. Faktor Eksternal	Error! Bookmark not defined.
4. Syarat Terjadinya Persepsi	Error! Bookmark not defined.
5. Pengukuran Persepsi	Error! Bookmark not defined.
B. Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Remaja.....	Error! Bookmark not defined.

2.	Ciri-ciri Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Perkembangan Psikososial Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Kecukupan Gizi Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
5.	Prilaku Makan Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Persepsi Diet Pada Remaja Putri.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Persepsi	Error! Bookmark not defined.
a.	Faktor Internal	Error! Bookmark not defined.
b.	Faktor Eksternal	Error! Bookmark not defined.
2.	Persepsi Diet.....	Error! Bookmark not defined.
a.	Definisi Diet	Error! Bookmark not defined.
b.	Faktor yang Mempengaruhi Diet	Error! Bookmark not defined.
c.	Dampak Melakukan Diet	Error! Bookmark not defined.
3.	Harapan Postur Tubuh Menurut Remaja Putri..	Error! Bookmark not defined.
D.	Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
	BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A.	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Partisipan dan Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
1.	Prosentasi Data (<i>Reduction Data</i>)	Error! Bookmark not defined.
2.	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.	Penafsiran Data	Error! Bookmark not defined.
	BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A.	Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
	BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
A.	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.

C. Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	10
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Remaja Putri.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2 Anjuran Jumlah Porsi kecukupan Energi Remaja Putri.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.3 Jumlah Kalori Perwaktu makan Remaja Putri Usia 16-18 tahun...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Patisipan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Jumlah Populasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4 Distribusi sampel penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Persentase Persepsi Diet Siswa SMK Pariwisata di Kota Bandung Berdasarkan Skala Body Image.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Persentase Persepsi Diet Siswa SMK Pariwisata di Kota Bandung Berdasarkan Skala Jenis Makanan yang di Konsumsi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Persentase Persepsi Diet Siswa SMK Pariwisata di Kota Bandung Berdasarkan Skala Jumlah Makanan yang di Konsumsi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Persentase Persepsi Diet Siswa SMK Pariwisata di Kota Bandung Berdasarkan Skala Frekuensi Waktu Makan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Hasil Pengolahan Data dan Persentase	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Instrumen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Tabulasi Data Skala Persepsi Body Image	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Tabulasi Data Skala Persepsi Jenis Makanan yang di Konsumsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Tabulasi Data Skala Persepsi Jumlah Makanan yang di Konsumsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Tabulasi Data Skala Frekuensi Waktu Makan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Surat Pengajuan Judul	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Surat Rekomendasi Seminar 1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Surat Rekomendasi Sidang Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmada Muhsin. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubunya (Body Image Negative pada Remaja Putri). Skripsi.Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anonim. Data Statistik Ketahanan Pangan 2014. Badan Ketahanan Pangan Nasional. Kementrian Pertanian Republik Indonesia. 2014.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Auliana, Rizqie. (2001). Gizi dan Pengolahan Pangan. Adicita Karya Nusa. Yogyakarta
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Jumlah Populasi Kota Bandung dan Peningkatannya Tahun 2016*. Bandung : BPS.
- Basagili, Iqbal. (2017). Diet Peningkatan Berat Badan <https://ahligizi.id/index.php/artikel/detailartikel/13/1/Diet-Peningkatan-Berat-Badan> [diakses, 26 Februari 2018]
- Chabib, Muhamad. (2017) *Persepsi Perempuan Tentang Penyakit Jantung Koroner Di Puskesmas Jenangan, Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Delima, Sisca. (2018) *Persepsi Remaja Putra Tentang Rokok Di Kelurahan Kendal*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang
- Diana, S. M. (2007). Hubungan Kepuasan Body Image dengan Harga Diri Pada Remaja Putri. Artikel Universitas Sumatera Utara: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/23720/Chapter2.pdf;jsessionid=09A3B8B154B696ABED619ACC72310DD9?sequence=4>
- Dienny, Dkk (2014). Ketidakpuasan Citra Tubuh Dan Perilaku Dalam Menurunkan Berat Badan Pada Siswi Sma Di Semarang., [S.L.], V. 2, N. 1, Mar. 2014. Issn 2338-3380. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/actanutrica/article/view/6513>
- Dwi, Prasetyo Cahya (2016) *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Tenaga Medis Dan Paramedis Terhadap Kesehatan Dan Keselamatan Kerja (K3) Di Rumah Sakit Tugurejo Semarang Tahun 2016*. Skripsi,Fakultas Kesehatan.
- Eri, Yanuar, Akhmad B.S.,S.Kep.,Ns. 2011.Diet Sehat untuk Remaja. Indonesia: Kanisius.
- Hutagalung, Halomoan. 2004. “Karbohidrat”. Bagian Ilmu Gizi FK USU. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3561/1/gizihalomoan.pdf> [diakses, 10 agustus 2018]
- Hardinsyah. 2011. Analisis konsumsi lemak, gula dan garam penduduk Indonesia. Gizi Indonesia. 34(2): 92–100. https://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi_Indon/article/view/105
- Huda, Alfian Khoirul (2017) *Persepsi direktur dan tenaga medis terhadap layanan bimbingan rohani Islam dan relevansinya dalam meningkatkan kualitas layanan di RSUD Ambarawa*. Undergraduate (S1) thesis, UIN Walisongo.

- Indahwati, I., & S. (2011). Hubungan Persepsi Gambaran Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Godean Sleman (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta) : <http://digilib.unisayogya.ac.id/1075/1/naskah%20publikasi.pdf>
- Irianto, Djoko Pekik (2006). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta.
- Istiany, A., Rusilanti. (2014). *Gizi Terapan*. Bandung:PT Remaja Rodakarya
- Izzaty, dkk. 2008. Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2011). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1): <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/286>
- Khairani, Makmun. (2012). *Psikologi Umum*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.(2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta
- Kurniangsih, Yulianti (2009). Hubungan Faktor Individu dengan dan lingkungan terhadap diet. Fakultas Kesehatan Masyarakat : Universitas Indonesia <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125356-S-5714-Hubungan%20faktor-HA.pdf>
- Lapau, Buchari. 2013. Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor
- Melliana, S. (2006). Menjelajah Tubuh Perempuan dan Motis Kecantikan. Yogyakarta: LKIS
- Mangoenprasodjo, Setiono. 2005. Hidup Sehat dan Normal dengan Diabetes. Yogyakarta: THINKFRESH.
- Mokoginta, F. S., Budiarso, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal e-Biomedik*, 4(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/14618> [diakses, 10 agustus 2018]
- Muhsin, A. (2015). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative Pada Remaja Putri). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1) : <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/103>
- Nasiruddin, Mohammad (2015) *Persepsi Masyarakat Etnis Madura Di Bulak-Banteng Surabaya Tentang Tradisi Otok-Otok*. Undergraduate Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nurrokhman, Mn (2012) *Status Gizi Siswa Kelas V Se Gugus Diponegoro Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga*. S1 thesis, UNY.
- .Nurjanah, N. (2012) Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga Di SMK N 2 Godean. Disertasi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Persagi. (2009). Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga. Jakarta: Kompas Gramedia
- Pratiwi, W. (2013). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25709>
- Rahmah, S. (2016). Hubungan Persepsi Diet, Aktivitas Fisik Dan Keteraturan Berobat Terhadap Upaya Pengendalian Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sudiang. Skripsi. Makassar: UIN Alauddin

- Riduwan. 2012. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (edisi ketiagbelas). (Penerj. Achmad Chusairi, Juda Damanik; Ed. Herman Sinaga, Yati Sumiharti). Jakarta: Erlangga.
- Safarina, R. (2015). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung* (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)).
- Savitri, W. (2015). Hubungan Body Image, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/29594>
- Sediaoetama. 2006. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Setiawan, Samsih. 2017. Persepsi Pengertian Menurut Para Ahli. <http://www.gurupendidikan.co.id/persepsi-pengertian-menurut-para-ahli-proses-terjadinya-faktor-yang-mempengaruhi/> [diakses, 10 juli 2018]
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suantara, Rodja (2011). Persepsi Remaja Tentang Diet Food Supplement dan *Body Image*. <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JIG/V2N2/Rodja%20S.pdf> [diakses, 22 Februari 2018]
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Suryani, Indrayanti I. (2011). Hubungan Persepsi Gambaran Tubuh Dengan prilaku diet pada remaja putri di SMK 2 Godean. Sleman <http://digilib.unisayogya.ac.id/1075/1/naskah%20publikasi.pdf>
- Wulandari, Y., Suyatmi, T., & Fujiastuti, A. (2017). Persepsi Siswa Sekolah Menengah Atas (Sma) Di Kota Yogyakarta Terhadap Kesusasteraan Indonesia Modern. *Literasi*, 1(2), 9-16. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/literasi/article/view/771>
- Yusuf, Syamsu. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: P.T Remaja Rosdakarya.